

Подготовил: ученик 11А класса
Слушатель Э/К «Индивидуальный проект»
Михеев Данила
Руководитель:
Тимохина Ольга Борисовна

Исследовательский проект на тему:

«БИОРИТМЫ - ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ ЧЕЛОВЕКА».

АКТУАЛЬНОСТЬ

- ✘ Существует легенда о том, что в древнем Китае монахи день за днем вели наблюдения за человеком, записывая параметры его физической активности, умственных способностей и эмоционального состояния. В результате многолетних исследований они пришли к выводу, что эти три функции являются периодическими. Для наиболее эффективного использования внутренних резервов своего организма, человек должен знать свои биоритмы.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- ✘ определить, как различаются биоритмы у различных людей



ЗАДАЧИ:

- Изучить данный вопрос в литературных и электронных источниках
- ✘ Построение модели физической, эмоциональной и интеллектуальной совместимости группы людей
- ✘ Изучить влияние биоритмов на работоспособность отдельных людей
- ✘ Сделать выводы по данному вопросу.

ГИПОТЕЗА:

- ✘ Если человек будет знать тип своего биоритма, то он с большей вероятностью сможет обеспечить себе успех и здоровье в будущем.



НОВИЗНА:

- ✘ Молодое поколение на данный момент практически не следит за своими биоритмами, люди объясняют это недостатком свободного времени. Поэтому нужно привлечь их внимание следить за своими биоритмами для наиболее эффективного использования внутренних резервов человеческого организма.
- ✘ Так, например, зная значения суточных ритмов ([Приложение 1](#)), можно усиливать или снижать дозы лекарственных препаратов.

-
- ✘ Объект исследования: учащиеся 11А класса Пономарёвской СОШ
 - ✘ Предмет исследования: биоритмы учащихся (физические, эмоциональные, интеллектуальные)
 - ✘ Методы: опрос с помощью мобильного приложения; литературный анализ; визуальное наблюдение; фотографирование; анкетирование.

ПОЯСНЕНИЕ:

- ✘ Биоритмы – это периодически повторяющиеся изменения биологических процессов и явлений в живых организмах.
- ✘ Биоритмы представляют собой три циклических процесса, представляющих собой физическое, интеллектуальное и эмоциональное состояние. Существует теория о том, что за точку отсчёта всех трёх биоритмов берётся день рождения человека. В день рождения человека все три биоритма пересекаются на оси абсцисс, а значит идёт глобальная перестройка всего организма. Человеческий организм подчиняется ритмам, которые заложены природой, и эти ритмы влияют на все процессы, происходящие в организме человека, биоритмы – это “внутренние часы человека”, которые отражают суточные, сезонные, годовые и другие ритмы физиологических процессов.

-
- ✘ Я провёл опрос с помощью мобильного приложения:
 - ✘ Учащимся было предложено зарегистрироваться в приложении
 - ✘ Было опрошено: 6
 - ✘ Наблюдения проводились с 6 февраля по 21 февраля

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА:

✘ (приложение 2)



ВЫВОДЫ И АНАЛИЗЫ:

- ✘ Таким образом начало каждого биоритма совпадает с датой рождения.
- ✘ Известно, что:
- ✘ Физический цикл длится 23 дня;
- ✘ Эмоциональный – 28 дней;
- ✘ Интеллектуальный – 33 дня.
- ✘ В каждом из трех циклов первая половина является благоприятной для человека, вторая – неблагоприятной, пересечение же графика с осью абсцисс считается критической точкой, в такие критические дни человек может ожидать для себя наибольших опасностей.
- ✘ Итак, с помощью опросов было определено что практически у всех людей данные показания биоритмов совпадают с их самочувствием, в критические дни, например у июльских 21 февраля, человек уставал быстрее, физическая активность снижалась, а у декабрьских 21 февраля наблюдался пик физической активности, им было легче выполнять тяжёлые физические нагрузки, а тело долго не уставало. Получается, что человеческий организм всю жизнь подчиняется волнообразным биоритмам создаваемым Луной,
- ✘ Солнцем и Землёй, время от времени попадая на критические дни тех или иных составляющих нашего здоровья. Человек не зная своих биоритмов, будет время от времени попадать на критические дни и терять своё здоровье, как физическое, так и психическое. Жить с учётом биоритмов – залог сохранения нашего здоровья и работоспособности. Биоритмы не предсказывают наше будущее, они наталкивают нас на то, каким видом деятельности заняться в тот или иной день.

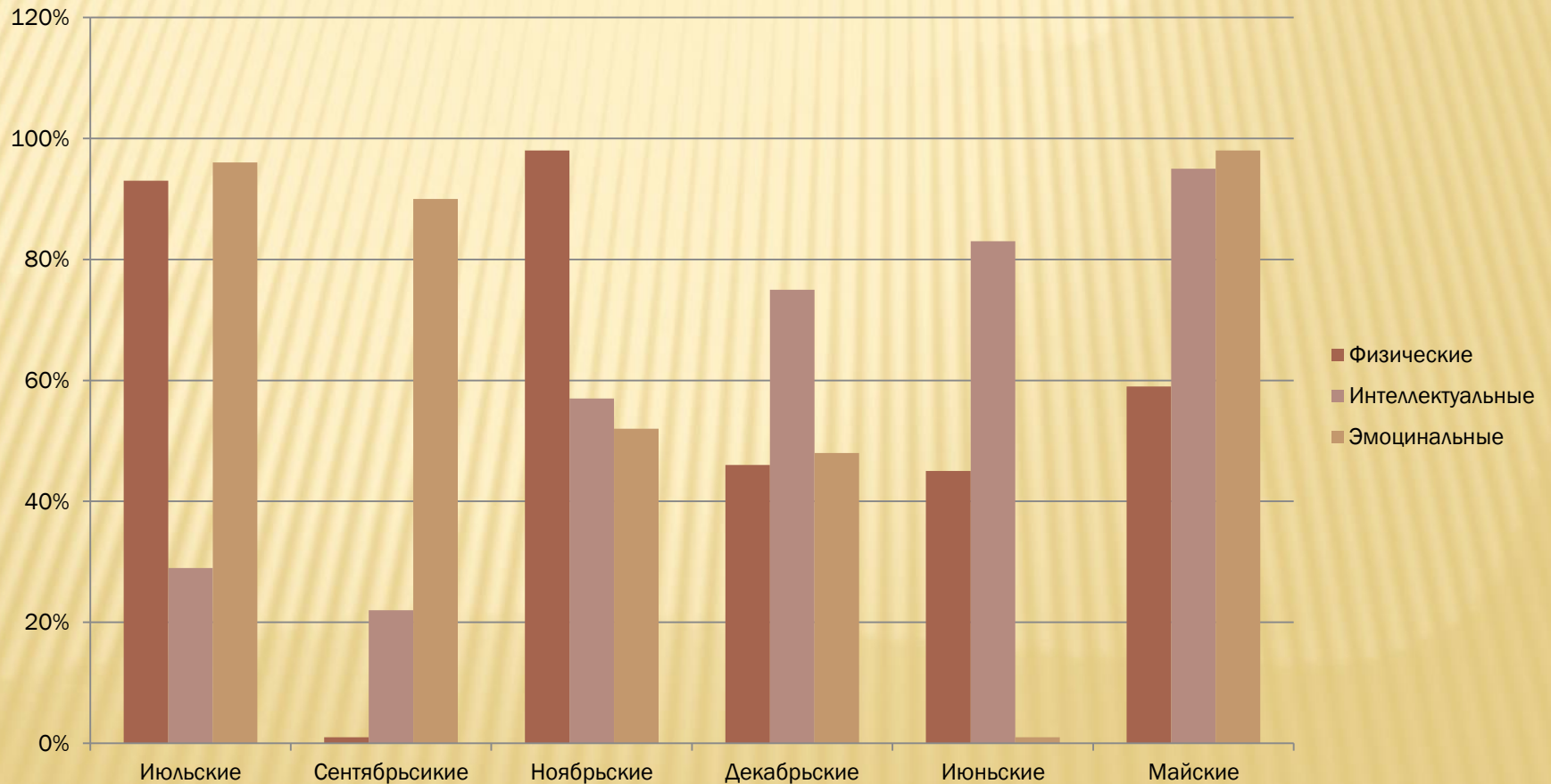
ПРИЛОЖЕНИЕ 1:

ОБРАТНО

- ✗ печень - с 1 до 3 часов ночи;
- ✗ легкие - с 3 до 5 часов утра;
- ✗ толстая кишка - с 5 до 7 часов утра;
- ✗ желудок - с 7 до 9 часов утра;
- ✗ селезенка и поджелудочная железа - с 9 до 11 часов утра;
- ✗ сердце - с 11 до 13 часов дня;
- ✗ тонкая кишка - с 13 до 15 часов дня;
- ✗ мочевого пузыря - с 15 до 17 часов дня;
- ✗ почки - с 17 до 19 часов вечера;
- ✗ органы кровообращения, половые органы - с 19 до 21 часов вечера;
- ✗ органы теплообразования - с 21 до 23 часов ночи;
- ✗ желчный пузырь - с 23 до 1 часу ночи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2:

✘ 6 февраля:



ПРИЛОЖЕНИЕ 2:

ОБРАТНО

✕ 21 февраля:

